# Une question, une demande...

## Contactez-nous !

Pour connaître les heures d'ouverture du secrétariat, consultez notre site internet.

**apac@orange.fr**

**www.amiens-patinage.com**

J'aime **Suivez Amiens Patinage Club**

### Les heures d'entraînement du club

**Cours Baby-Club (de 3 à 6 ans) :**
mercredi de 8h30 à 9h15 *(sous réserve d'effectif)* et/ou de 16h30 à 17h30,
samedi de 13h à 14h.

**Cours débutants/lames :**
mercredi de 16h30 à 17h30, samedi de 13h à 14h et/ou de 14h à 15h,
dimanche de 9h30 à 10h30.

**Cours Etudiants et Adultes :**
mardi de 20h45 à 22h15,

**Amiens Patinage Club**
Le Coliseum - rue Caumartin - 80000 AMIENS
Tél : 03 22 91 52 52

# APAC - Mode d'Emploi

## Bienvenue à...
## ...AMIENS PATINAGE CLUB

**Nous sommes très heureux de vous compter parmi nos licenciés.**

**Vous devez certainement vous poser de nombreuses questions, ce guide va vous aider à y répondre et vous expliquer le fonctionnement du club.**

*Association sportive affiliée à la Fédération Française des Sports de Glace.*

# Notre rôle … vous initier à la pratique du patinage artistique

## LA VIE AU CLUB … J'ADORE !

### Les cours

En début de séance, mes entraîneurs font des groupes âge/niveau. Je travaillerai des exercices sur les conseils techniques donnés par une mes entraîneurs diplômés d'Etat et les initiateurs diplômés fédéraux.

### Les tests et médailles

En fonction de mon évolution, je passerai des tests pour accéder au groupe supérieur (mes premières médailles seront les patins ou les lames).
Ce n'est pas parce que je ne passe pas de médaille que je n'évolue pas. L'évolution est personnelle et propre à chacun.

**Patins / Lames**
↓
**Patin d'acier**
↓
**Préliminaire**
↓
**Médailles de niveau supérieur**

### Les fêtes

A Halloween, j'enfilerai mon plus beau déguisement et j'inviterai mes amis à patiner.
En décembre, je pourrai patiner en famille à l'occasion de la fête de Noël du club.
En juin, je participerai au gala de fin de saison. Dans mon costume, je montrerai à toute ma famille mes talents dans un spectacle monté sur mesure.

### L'information

Je dois toujours lire le **tableau d'affichage** qui se trouve dans le couloir pour vérifier les éventuels changements d'horaires pour mon prochain cours *(notamment pendant les vacances ou lors de manifestations).*
C'est également au tableau d'affichage que j'aurai des informations sur la vie du club, les manifestations, …
De chez moi, je peux retrouver de nombreuses informations sur le **site internet** et la **Fan** Page du club.

### La boutique

Au club, je peux me procurer des accessoires nécessaires à mon équipement :

- des gants *(obligatoires pour ma sécurité)*
- des protège lames *(obligatoires pour me déplacer dans le couloir sans abîmer mes lames)*
- des protège patins, des tuniques, des collants,…
- des vêtements à l'effigie du club *(vestes, parkas, survêtements,…)*
- les insignes des médailles *(correspondants aux tests que je passe)*

## AU CLUB, COMMENT SE DEROULENT MES SEANCES D'ENTRAINEMENT ?

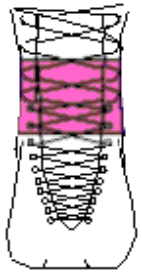
### Le vestiaire

**J'utilise obligatoirement le vestiaire** mis à ma disposition par le club. Je ne dois pas me changer ou chausser mes patins dans le couloir ou en bordure de piste.

### Ma tenue vestimentaire

Le patinage nécessite de la souplesse et pour sentir mes mouvements, je dois porter une tenue chaude *(veste de sport, polaire, …)* et élastique *(collant ou survêtement - jean interdit).*
Je dois également me munir de gants *(moufles interdites)* et bien attacher mes cheveux pour ne pas les avoir dans les yeux.

### Mes patins



Pour être bien dans mes patins, je dois prendre le temps de les chausser correctement. Les lacets doivent être tendus sur le bas , serrés à la cheville et relâchés progressivement en remontant sur le haut de la bottine. S'ils sont trop longs, je peux faire une double cocarde *(ne pas les lacer autour de la cheville ou bottine).*

Une fois chaussé, **je mets mes protège lames pour me déplacer** du vestiaire à la patinoire afin de ne pas dégrader le revêtement des couloirs et de préserver mes lames. J'attends le début du cours en bordure de piste car je n'ai pas le droit de monter dans les gradins avec mes patins.

### Mes parents

Pendant l'entraînement, je suis pris en charge par un entraîneur. **Mes parents et ceux qui m'accompagnent pourront m'admirer du haut des gradins** *(présence interdite en bordure de piste).*

### Après l'entraînement

Je dois faire attention au soin que j'apporte à mes patins afin de les préserver au maximum. Après chaque cours, je dois les essuyer *(chaussures + lames)* afin de retirer la glace.

A la maison, je dois les sortir de mon sac pour les faire sécher naturellement (pas sur un radiateur) et j'enlève les protège lames pour éviter la formation de rouille.

Je peux mettre des protège lames en tissu doux pour les protéger.